



我们身体无比珍贵
它将带我们通往未知的隐秘之门

རལ་འཕྱོད་གྱི་ལུས་པ་རྟོན་
ལུས་ཀྱི་སངས་རྒྱལ་ལའི་རྒྱུ་བུ།



松赞 SPA

松赞 SPA 是松赞度假酒店集团旗下的喜马拉雅身心疗愈水疗品牌，基于独特的地缘条件与藏地精神文化内核，以源自喜马拉雅山脉地区的独有健康养生文化，融合了来自中国西藏、印度、尼泊尔等地的疗愈元素，打造出一套独特的身心疗愈体系。通过古老的文化与现代理疗手法与产品的配合，让每一位家人从踏进松赞 SPA 开始，每一个感官细胞都可感受到放松与愉悦。在这里，一同开启身心探索之旅，重塑身体与心灵的链接。



传承源自喜马拉雅的生命智慧
从觉知身心开启生命觉醒之路

喜马拉雅身心重塑之旅

结合藏地、印度与尼泊尔等传统喜马拉雅自然疗愈手法，将身心交给松赞 SPA 的疗愈师，陪伴你开启一场与喜马拉雅能量链接的身心重塑之旅。以藏药甘露浴进行全身的净化后，以特制配方喜马拉雅岩盐进行全身去角质护理，帮助深层净化肌肤，再配合阿育吠陀全身热油疗法，平衡身体能量，帮助身体从疲劳中解脱出来。最后以颂钵音疗帮助大脑深度放松，释放身心压力。150 分钟的身心重塑之旅，让您的身体重拾活力，收获身心平衡的愉悦体验。

经典水疗套餐





松赞经典身体护理系列



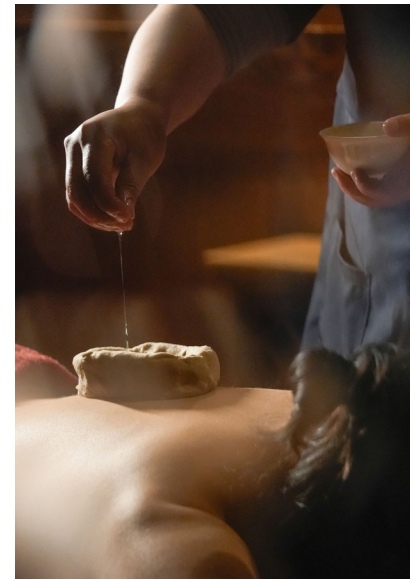
所有身体按摩护理均结合
传统及新派的按摩手法

帮助舒缓肌肉紧张、增强肌肤弹性、
缓解肌肉与关节的不适

有效滋养肌肤
使身心无比静恬舒畅

松赞经典芳香按摩

深具疗效的全身按摩体验。疗愈师会根据客人的身体状况及需要推荐选择合适的芳香按摩精油。通过芳香疗法结合经典舒缓按摩手法，唤醒您的感官，帮助舒展肌肉及达到放松效果。疗程中可以根据个人需求选择乐活、自在、晚安三款不同的芳香按摩精油，通过温热的按摩油，让肌肤得到滋养，身心得以安定与放松。



藏式酥油深层滋养排毒身体护理

使用一年以上的优质藏牦牛酥油进行全身热油按摩。酥油被藏民认为是最纯净、美好的东西。通过按摩，酥油可以改善体内外的干燥情况，滋润细胞内的组织和肌肤。同时，其良好的渗透性帮助溶解组织中的代谢废物，在感到身体缺乏能量时，酥油按摩可以帮助丰富生命力。配合阿育吠陀干粉排毒法，以藏地的青稞糌粑干粉排毒柔肤按摩。特有的排毒手法帮助促进肌肤微循环与淋巴系统，帮助身体排除代谢废物，为全身做到深层清洁，促进肌肤再生，使皮肤光滑细腻。

尼泊尔古法 Ku Nye 琴奈按摩

来自喜马拉雅地区的传统按摩手法，同时融入了汉地的理疗理念。通过按摩手法帮助畅通身体各个能量通道，净化体内浑浊的能量。按摩特别着重于背部的能量疏通，除了有效缓解肌肉疲惫酸痛等问题外，对调节身体机能与促进睡眠质量也有不错的效果。



舒缓足部按摩

疗程开始前进行 10 分钟的特色藏药足浴，缓解疲劳，再结合强健按摩精油，针对足部与小腿的穴位与肌肉进行按摩，有效缓解长途跋涉后紧张酸痛的足部肌肉，从而改善足部疲劳与提升活力。推荐在徒步、登山、骑行等活动后进行。



喜马拉雅身心疗愈系列

◆

结合喜马拉雅山脉古老的疗愈智慧
包括最古老医学体系之一的阿育吠
陀、颂钵能量疗愈等

创造一种由内而外身、心、灵
能量平衡的疗愈体验

同时，对于调节情绪压力带来的身
体不适、失眠等有良好的疗效。

颂钵芳香头疗

使用独特的低频音钵围绕头部进行疗愈。低频率的声波与脑波产生共振，降低大脑频率，结合静心放松的乳香精油及头部放松按摩手法，帮助舒缓头部疲劳。对于因为高反产生的轻微头痛症状有缓解作用。



颂钵舒眠 SPA

从头部开始至足部感受来自喜马拉雅颂钵的能量共振，每一次敲击喜马拉雅钵，通过共振降低脑频率，科学地让大脑保持放松状态，以音频的共振，安抚身体得到极致的放松，深度释放身心压力。能帮助改善睡眠质量。

阿育吠陀 Abhyanga 热油 SPA

来自印度千年历史传承的阿育吠陀古法按摩，针对身体各种不同状态选用的植物精油进行全身轻柔按摩。通过按摩手法帮助植物精油渗透到身体的深层组织，促进血液循环，帮助排除身体多余的毒素，帮助身体从疲劳中解脱出来，同时能帮助平衡阿育吠陀中三大督夏的能量状态。

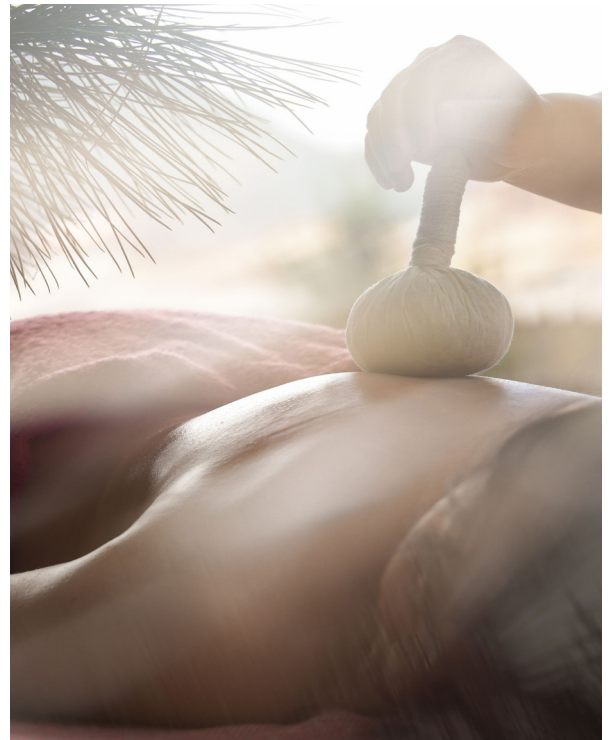


喜马拉雅岩盐热疗 SPA

喜马拉雅粉盐有“盐中瑰宝”的美誉。疗程采用来自喜马拉雅山脉纯净无污染的深层岩盐，含有人体需要极为丰富矿物质与微量元素，加热后的岩盐，可释放出对人体有益处的负离子。通过岩盐背部按摩并结合全身阿育吠陀油疗，能促进皮肤新陈代谢、缓解肌肉酸痛、温补排湿、舒压助眠，是秋冬季节能量平衡的特色疗程。

阿育吠陀亚麻包热疗 SPA

亚麻包热疗 SPA 是阿育吠陀中常见的一种疗愈方式。针对不同的体质，将不同的天然草药与温热的植物油混合配制成不同的亚麻草药包，以温暖的环绕型按摩手法，温和而有规律地捶打身体进行按摩，激活细胞，给身体带来活力、放松与滋养。按摩可以帮助去除体内的杂质、改善血液循环、提升皮肤柔软度及光泽度。





奢愈面部护理系列



奢愈面部护理系列由松赞 SPA
与雅诗兰黛集团顶级护肤品牌
LA MER 海蓝之谜联手打造

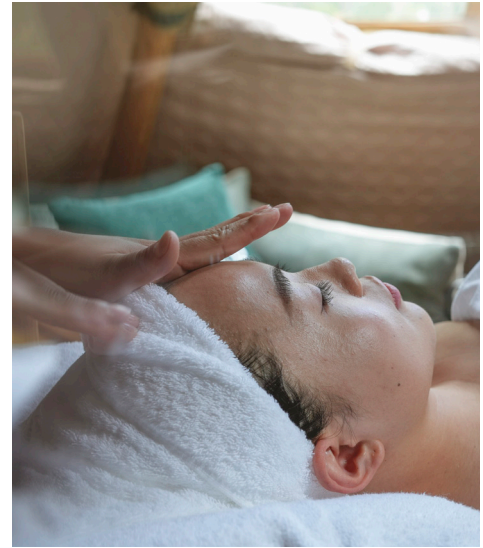
为高原气候带来的肌肤挑战提供
极致修护支持

疗程中将通过专业的护肤流程设计
与喜马拉雅能量疗愈结合，以能量
激活能量，以能量修护能量，打造
一场从身心到肌肤探索深海治愈力
的奢愈之旅。



松赞能量奢愈焕变护理

以海蓝之谜六感愈力与松赞喜马拉雅疗愈完美结合，一次从身心到肌肤探索深海治愈力的焕变之旅。面部护理运用来自海洋六感愈力的沉浸式体验，伴随海洋治愈音乐、独创富有海洋韵律的按摩手法与 LA MER 能量工具和经典产品的配合，从六感愈力中体验一场沉浸式的海洋疗愈 SPA 体验，为感官注入海洋活力，舒缓紧张，改善肌肤代谢循环，使心灵、身体、精神融为一体，全然放松，恢复活力。护理适合需要激活肌肤核心能量及补充活力的肌肤。

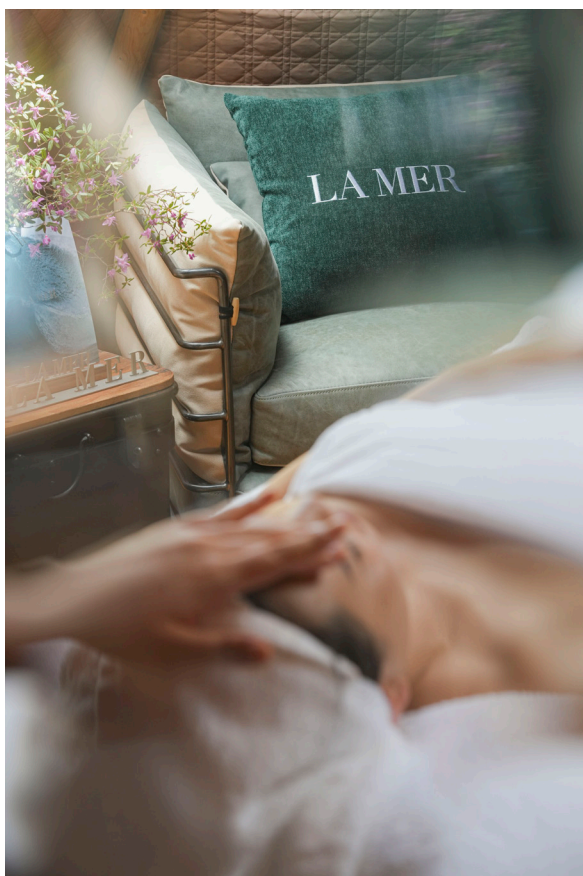


海蓝之谜高原 S.O.S 面部护理 - 赋活保湿

赋活保湿护理针对高原气候干燥或环境因素造成肌肤干燥所带来的问题，运用独特设计的安抚舒缓按摩手法，使肌肤沉浸在滋养的保湿系列产品的修护，再通过深层弹压技巧帮助有效推进精华成分，使肌肤深层吸收，恢复内在的皮肤健康和年轻状态，扭转因气候干燥而带来的肌肤不适。

海蓝之谜高原 S.O.S 面部护理 - 密集修护

密集修护护理是特别为高原环境和诉求愈疗修护的肌肤而设计的护理，帮助缓解皮肤晒后不适或气候原因导致的轻度敏感等肌肤问题。护理选用 LA MER 的经典修护系列，以极尽奢华的用量，结合独特韵海洋律手法，配合全程温感浸润护理，会让肌肤强韧安稳，以轻松完美状态应对高原的特殊环境。



海蓝之谜鎏金奢宠焕变护理

鎏金奢宠焕变护理是海蓝之谜面部明星奢护抗老护理，以品牌灵魂成分晶体神奇活性精萃的强大修护抗老力，激活抗老关键母源细胞，搭配精准提升面部肌群的鎏金普拉提手法，加速修护新生，改善各种老化迹象。护理后肌肤饱满紧实，犹如获得新生，回到青春逆龄状态。

肩颈按摩

当感受到双肩僵硬、酸痛时，适当的肩颈放松，可以帮助放松肌肉、缓解酸痛和疏通肩颈筋脉。柔和的颈部与肩部按摩，深度镇静的阿育吠陀按摩手法，能够宁心静气、提升思考与领悟力，快速缓解肩颈部位的不适。

背部按摩

背部是以脊椎为中心的人体全息缩影，是人体五脏六腑最直接的反射区。以芳香精油配合按摩手法进行背部按摩，除了可以有效放松紧张的背部肌肉外，还可以调理腑脏，增强代谢，帮助排毒。

腿部按摩

腿部是人体重要的组成部分，有肝、胆、脾、肾、膀胱六条经络，对于久坐、久站、腿部酸痛浮肿的人群，特别适合进行腿部按摩，透过芳香精油与腿部按摩与拉伸的结合，可以平衡腿部循环及增强腿部肌肉的运动，对改善脚部冰冷、排毒祛湿有不错的帮助。

身体磨砂

采用被誉为世界上最纯的盐、也是最昂贵的盐——来自喜马拉雅山脉的天然粉红岩盐，与本地的土蜂蜜、青刺果油及阿育吠陀沐浴油结合，有效去除肌肤老化角质，收敛粗大毛孔，促进表皮层的新陈代谢，改善粗糙、鸡皮皮肤与肌肤干燥问题。

藏药甘露浴

藏药浴，被藏族人民奉为“甘露浴”。是可以“泽被万物”的灵性之水，酝酿“天、地、人”的无尽和谐。采用来自藏地的珍贵藏草药配方，协调平衡“四部医典”记载的隆、赤巴、培根的三因。浸泡“甘露浴”可以引导人的机体进入到促进养生保健的自然状态，滋养身心，驱寒解乏。

阿育吠陀油堡疗法

被誉为最舒服的疼痛治疗法。在特定需要治疗部位，将温热的阿育吠陀草药油，倒入特制的青稞面团“堡垒”中，让草药油有充分的时间渗透至需要被疗愈的部位。结束后，疗愈师会为您进行轻柔的按摩，帮助植物油更好的吸收。



在松赞 SPA

感受喜马拉雅疗愈力量
让身体和心灵回到远方的家



礼 仪

服务时间

周一至周日 12:00-21:30

最后预约时间为 21:00

松赞 SPA 希望每一位客人都能享受到舒适宁静的环境，请不要在 SPA 中心大声喧哗及摄影。为尊重其他客人的隐私及礼仪，SPA 中心内禁止使用手机及相机进行拍摄。

到达时间

我们建议您**提前 15 分钟**到达 SPA 中心，以便我们能与您进行护理前的专业咨询，也便于您有充分的时间更衣准备。若您没有按照预定的时间到达，护理结束的时间并不会因此延后，您的疗程时间将会被缩短，敬请留意。

提前预约

为了您能享受一次完美的水疗之旅，我们建议您提前联系 SPA 团队进行预约。我们非常乐意为您提供专业的建议，选择最合适的护理项目。预约时，住店客人请向我们提供房号与联系电话，非住店客人请提供便于与您联系电话。请您携带预约确定卡**提前 15 分钟**到达 SPA。

取消预约

在 SPA 预约时间开始前 4 小时内取消预约，将会被收取疗程费用的 50%。提前不足 2 小时取消预约或没有取消预订但缺席，我们将为执行全额收费，并不会向阁下进行另行通知。

物品遗失与损坏

建议客人将贵重物品留在客房内或使用 SPA 中心提供的储物柜。有关任何私人物品的遗失与损坏，松赞集团及松赞 SPA 恕不作任何赔偿。

年龄

SPA 各项护理服务的最低年龄要求为 18 岁。

费用

所有项目价格已包含 10% 的服务费。
收费价格如有调整，恕不另行通知。

健康状况

请您在进行护理项目前，向我们提供真实的健康状况，如长期病史、过敏症或其他身体不适症状的具体情况，以免影响您的 SPA 体验。一般情况下，孕妇、患有高血压、心脏病、或正在发生高原反应或饮酒后，不建议进行 SPA。在进行 SPA 或是用 SPA 设施前，如您对个人身体情况是否适合进行 SPA 体验有任何疑问，请咨询相关医生建议。

意外或损伤

松赞集团及松赞 SPA 对任何客人因个人行为或设施使用不当造成意外或损伤概不负责。

男士护理

为了您能享有舒适的护理体验，建议男士客人在进行面部护理前不少于 3 小时清理胡须。

详细咨询请致电以下 SPA 门店，我们将为您提供专业的疗程介绍及预约服务

松赞香格里拉林卡-松赞 SPA 预约电话：0887-8285501

松赞巴松措林卡-松赞 SPA 预约电话：0894-5717337

松赞丽江山居-松赞 SPA 预约电话：0888-5303599

松赞波密山居-松赞 SPA 预约电话：0894-5902835

松赞南迦巴瓦山居-松赞 SPA 预约电话：0894-5908056